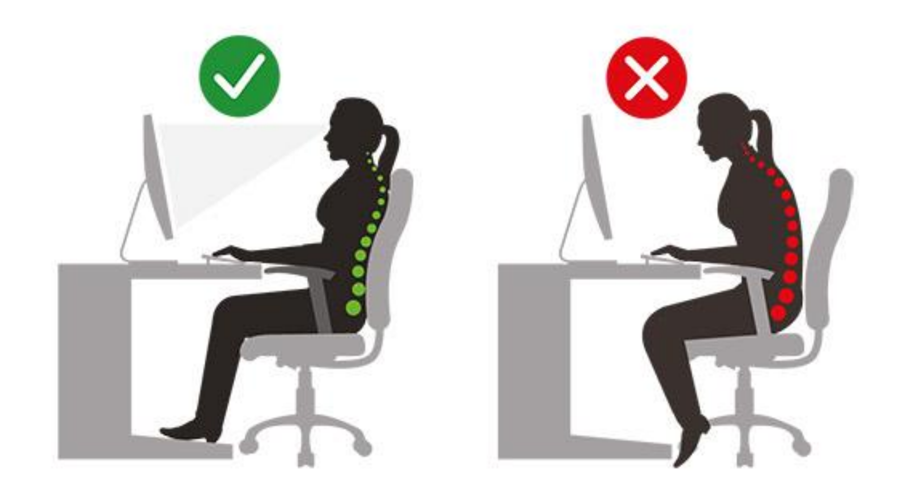


גמישות ויציבה נכונה

רקע עיוני

מטרות המפגש:
הגדרות מושגים, פירושם
הכרת דרכי אימון ושיפור
הרחבת עולם התוכן והעשרה

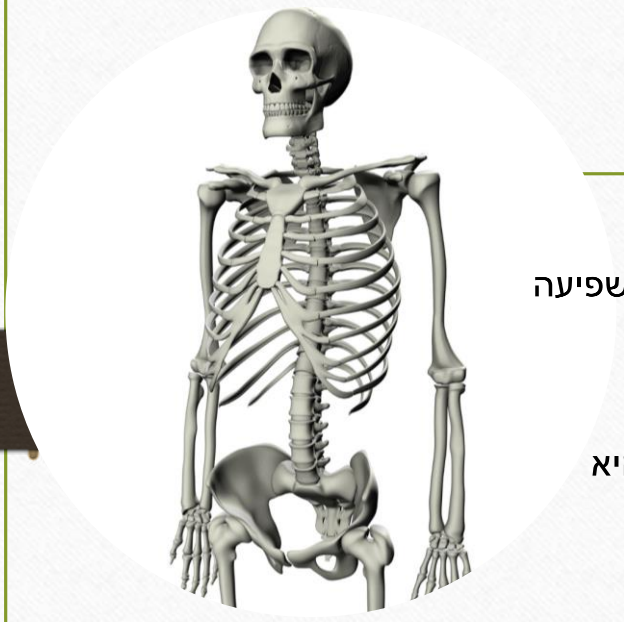
מאת: מכטר מתי
מורה לחינ"ג
תיכון בליך, ר"ג

גמישות גופנית (flexibility)

היא היכולת של המפרק ושל השרירים המקיפים אותו לנוע בחופשיות במלוא טווח התנועה בלי לגרום לגוף כאב, נזקים או פציעות.

הגמישות מושפעת הן ממבנה העצמות והן ממבנה הרקמות הקיימות במפרק ובעיקר מתפקוד מערכת העצבים

מקובל להבחין בין סוגי גמישות שונים: גמישות סטטית, גמישות דינמית וגמישות סטטית-פסיבית



חשיבות הגמישות

לגמישות תפקיד חשוב באימוני הכושר הגופני בפרט, ובספורט בכלל. לגמישות הגוף יש חשיבות רבה משום שהיא משפיעה על בריאות האדם, על כושרו הגופני ועל איכות חייו.

הגמישות משפיעה לטובה על מערכת הנשימה, על בריאות עמוד השדרה, על מערכת העצבים ועל פעילות המעיים והיא מפחיתה הצטברות פסולת במפרקים. הגמישות מונעת ליקויי יציבות ומאפשרת לאזן את הגוף במנח הנכון לו.

גמישות דינמית – היכולת לבצע תנועות דינמיות בטווח התנועה המלא של המפרקים.

גמישות סטאטית – מתיחת שריר מתנגד על ידי שימוש בשריר פעיל. לדוגמה הרמת רגל קדימה והחזקתה במצב זה. גיד הברך (אנטגוניסט) נמתח בזמן ששרירי הירך (אגוניסט) מחזיקים את הרגל למעלה.

גמישות סטטית-פסיבית – היכולת להחזיק איבר במצב מתיחה תוך שימוש במשקל הגוף או באביזר חיצוני. למשל, מתיחת הרגל קדימה והנחתה על כיסא

יציבה נכונה

יציבה היא מנח איברי הגוף של אדם או בעל חיים, שחלקו או כולו מוחזק בדרך כלשהי, הנשאר קבוע יחסית במבנהו הבסיסי בתנוחות שונות.
יציבה מתייחסת לסידור הלא מודע והיציב מבנית של שלד הגוף, הנרכש לאורך תקופה ארוכה של תנועות גוף ותבניות תנועה.

יציבה תקינה

יציבה תקינה היא יציבה יעילה.

לא קיים תיאור מדויק לגמרי של יציבה אחת נכונה, שכן אנשים נבדלים זה מזה בגילם ובמבנה גופם למשל, ולכן יציבה יעילה עבור כל אחד מהם עשויה להשתנות קמעה.

יציבה יעילה מניחה ומחלקת את משקל הגוף בצורה אופטימלית על מערכת השלד. בנוסף, יציבה יעילה אינה פוגעת בתפקוד מערכות שונות בגוף.

ליקויי יציבה עשויים לפגום בתפקודן של מערכות כגון מערכת הנשימה שיעילותה פוחתת במצבים של עקמת או עקשת, מערכת העיכול בגלל חולשת שרירי יציבה בבטן, מערכת העצבים בעיקר דרך פגיעות הקשורות למנח עמוד השדרה (כמו פריצת דיסק) ואף מערכת הדם, שזרימת הדם בה עלולה להיפגע במנחי מפרקים שונים.

גמישות - השרירים בגוף, וכן ... למנחי המפרקים.

הסתגלות למנחים לא תקינים ש

כוח - מסביב לכל מפרק פועל ... ים, הנקראים שרירי יציבה, מאופיינים
ביכולת להחזיק את המפרק לא ... מים, בעלי סיבולת גבוהה) ומדרך
חיבורם לאזור המפרק (בדרך כ

חולשה של שרירי היציבה תתב

מאידך, הפעלת שרירי היציבה

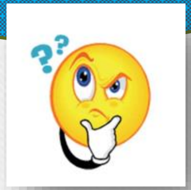
Figure 2: Correct stance for manual handling

איזון שרירי - השרירים או קב ... רירים אנטגוניסטיות). חוסר איזון
תפקודי בפעולת קבוצות השריר

מודעות גופנית - את כל הגו ... להפנים למשל, את אפשרויות
התנועה של האגן (סיבובים לפנ ... ב למנח איברי הגוף ומאמץ מודע
להביאם ולשמרם במנחים תקינ

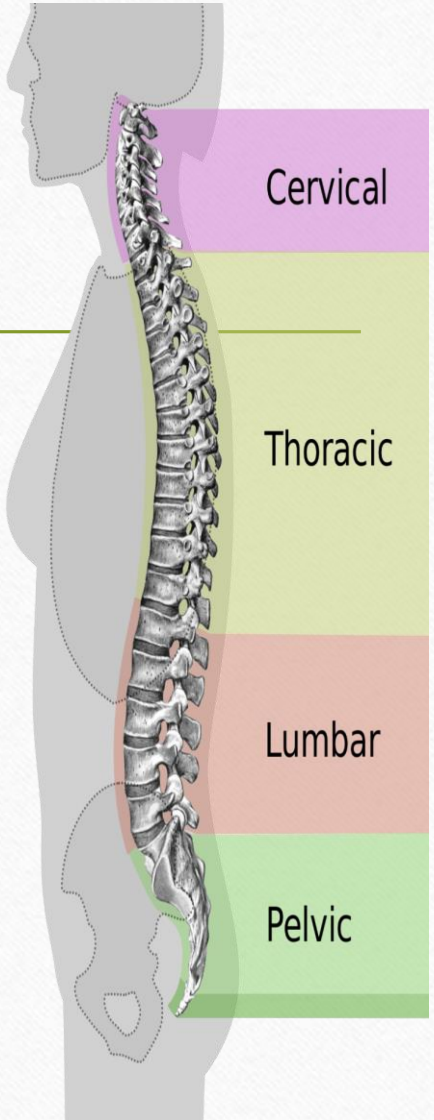
מה הבנו בינתיים???

בואו יחד נשחק...
מי מתנדב?



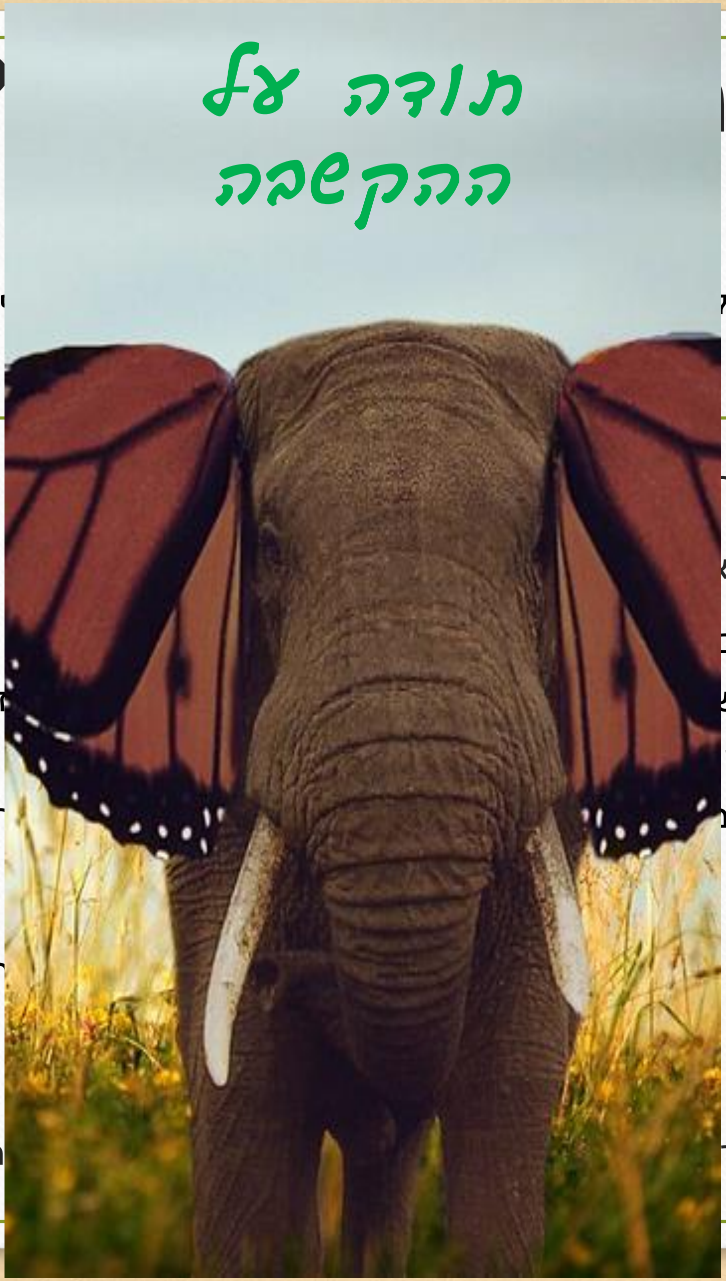
זקיפות קומה וטיפוח היציבה

לאחר צפייה בת 4 דק בסרטון, נא ענו על השאלות בשקף הבא



מבחן ידע

לחצו עליי - הזמן לפעילות נמצא בתוך השאלון☺



- **גמישות גופנית (flexibility)**

היכולת של המפרק ושל השרירים המקיפים אותו ש… …י כאב, נזקים או פציעות

- **חשיבות הגמישות**
- לגמישות תפקיד חשוב באימוני הכושר הגופני בפר… …משום שהיא
- משפיעה על בריאות האדם, על כושרו הגופני ועל א…

גמישות דינמית – היכולת לבצע תנועות דינמיות ב…

גמישות סטאטית – מתיחת שריר מתנגד על ידי ש… …קתה במצב זה.

גיד הברך (אנטגוניסט) נמתח בזמן ששרירי הירך…

גמישות סטטית-פסיבית – היכולת להחזיק איבר ב… …חיצוני. למשל, מתיחת הרגל קדימה והנחתה על כיסא

יציבה נכונה

יציבה היא מנח איברי הגוף של אדם או בעל חיים, … …חסית במבנהו הבסיסי בתנוחות שונות.

- **יציבה תקינה**
- יציבה יעילה מניחה ומחלקת את משקל הגוף בצור… …ה אינה פוגעת בתפקוד מערכות שונות בגוף.